



### بر شعار روز جهانی دیابت " پرستاران در دنیای دیابت تغییر ایجاد می کنند " تاکید شد

با توجه به پاندمی کووید 19 پیشگیری از ابتلا به دیابت بیش از پیش اهمیت دارد. مبتلایان به دیابت در صورت ابتلا به بیماری کووید 19 بیشتر در معرض خطر عوارض شدید بیماری هستند.

از این رو نقش کلیدی آموزش در پیشگیری از ابتلا و تشدید بیماری دیابت حائز اهمیت است و در این بین پرستاران با توجه به اینکه زمان زیادی را با بیماران سپری می کنند، می توانند با آموزش صحیح و آگاه سازی بیماران تاثیر مثبتی در کاهش عوارض ناشی از دیابت و یا به تعویق افتادن بروز آن داشته باشند. پرستاران به عنوان یک عضو بسیار ارزشمند جامعه، کارهای برجسته ای را برای حمایت از افرادی انجام می دهند که با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی زندگی می کنند. افرادی که با دیابت زندگی می کنند یا در معرض خطر ابتلا به آن قرار دارند، به حمایت آن ها نیز نیاز دارند.

پرستاران نقش، کلید، در:  
تشخیص، دیابت، اطمینان، از درمان، سریع  
ارائه آموزش و پشتیبانی روان شناختی برای افراد مبتلا به دیابت برای جلوگیری از بروز عوارض،  
مقابله با عوامل خطر دیابت نوع ۲ برای جلوگیری از بیماری.

در واقع :

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند.  
دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین، تولید کند یا آن را به درستی استفاده کند.  
شایعترین علامت دیابت در افراد بزرگسال بی علامتی است در نتیجه نیمی از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی اطلاع هستند.  
مهمترین علائم دیابت در مراحل پیشرفته عبارتند از:

بازگشت

بازگشت

تشنجه، هاله دیدن

احساس خستگی

تأخیر در بهبود زخم ها و زخم ها

تنها راه تشخیص قطعی دیابت، انجام آزمایش قند خون در آزمایشگاه است. از هر 10 نفر مبتلا به دیابت معمهلاً 8 نفر آنها چاق هستند.

دیابت درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است.

دیابت شایع ترین علت ناشناخته در افراد بزرگسال، در همان مرد باشد.

دیابت بعد از تصادفات و حوادث شایع ترین علت قطع با در دنیا می باشد.

دیابت خط بیماری قلبی، سکته مغزی، افزایش، می دهد.

دیابت شایع ترین علت ناشناخته کلبه (دیالیز) در جهان می باشد

راه های پیشگیری از ابتلا به دیابت :

تحرک بدنی کافی (حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی منظم روزانه با شدت متوسط و 5 بار در هفته)

کنترل

تغذیه مناسب (مصرف بیشتر میوه و سبزیجات-کاهش مصرف نمک و چربی-محدود کردن فست فودها)

کنترل قند خون در آزمایشگاه

تک مصرف الکل و دخانیات

اقدامات احتیاطی در مقابله با کووید 19 :

- شستن، دستها به طهر، کاما، ه منظم
  - از لمس، صورت خود با دست هاء، کثف خه ددا، ه کنند
  - ضد عفون، کردن، اشاء ه سطح، که اغلب لمس، م، شوند
  - غذا، حمله، عنک ه ...ا به صورت اشتراک، استفاده نکنند
  - هنگام عطسه، دهان، ه بند، خه د،ا با قسمتی از بازو بپوشانید
- اجتناب از تماس با افراد دارای علائم بیماری